సాక్షి
మహబూబ్‌నగర్
గురువారం ၊ 1 ၊ మే ၊ 2025

పదిలో 24వ స్థానం

- గతేడాదితో పోలిస్తే 2.44శాతం ఉత్తీర్ణత పెరుగుదల
- మరోసారి బాలికలదే పైచేయి
- బాలురు 89.76, బాలికలు 94.16 శాతం ఉత్తీర్ణత
- సత్తాచాటిన కేజీబీవీలు, ప్రభుత్వ, గురుకులం పాఠశాలల విద్యార్థులు


మహబూబ్‌నగర్‌లో ఫలితాలు చూసుకుంటున్న విద్యార్థులు

మహబూబ్‌నగర్ ఎడ్యుకేషన్: పదో తరగతిలో మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా రాష్ట్రంలో 24వ స్థానంలో నిలిచింది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం బుధవారం ఫలితాలు విడుదల చేసింది. ఈ ఏడాది ప్రైవేట్ పాఠశాలలతో పాటు ప్రభుత్వ, కేజీబీవీ, గురుకులాల్లో చదువుతున్న విద్యార్థులు సైతం సత్తా చాటారు. జిల్లాలోని అన్ని యాజమాన్యాల పరిధిలోని విద్యార్థులు 12,737 మంది విద్యార్థులు పరీక్షలు రాయగా 91.91 శాతంతో 11,706 మంది విద్యార్థులు ఉత్తీర్ణత సాధించారు. గతేడాది 89.47శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించగా, రాష్ట్రస్థాయిలో జిల్లాకు 28వ స్థానంలో నిలిచింది. కాగా.. ఈ ఏడాది మరోసారి బాలికలే పైచేయి సాధించారు. బాలికలు 6,213 మంది పరీక్షలు రాయగా 94.16 శాతంతో 5,850 మంది ఉత్తీర్ణత పొందారు. బాలురు 6,524 మంది పరీక్షలు రాయగా 89.76 శాతంతో 5,856 మంది ఉత్తీర్ణులయ్యారు. బాలురతో పోలిస్తే బాలికలు 4.4శాతం అధికంగా ఉత్తీర్ణతను నమోదు చేశారు. మండలాల వారీగా మొదటి స్థానంలో కోయిల్‌కొండ మండలం 97.84 శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించగా 602 మంది విద్యార్థులకు 589 మంది ఉత్తీర్ణత పొందారు. ఆ తర్వాత స్థానాల్లో రాజాపూర్ 96.65, దేవరకద్ర 95.08, జడ్చర్లలో 94.08శాతం ఉత్తీర్ణత పొందారు.

మేనేజ్‌మెంట్‌ల వారీగా..

మేనేజ్‌మెంట్‌ల వారీగా విద్యార్థులు మంచి ప్రతిభ కనబర్చారు. మోడల్ స్కూళ్లలో 91 మంది విద్యార్థులకు 91 మంది ఉత్తీర్ణత సాధించి 100 శాతం ఫలితాలు సాధించారు. కేజీబీవీలో 574 మంది విద్యార్థులు పరీక్షలకు హాజరైతే 552 మంది విద్యార్థులు పాసై 96.17శాతం ఉత్తీర్ణతను నమోదు చేశారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో 1,053 మంది పరీక్షలకు హాజరు కాగా.. 845 మంది విద్యార్థులు ఉత్తీర్ణులై 80.25 శాతం ఉత్తీర్ణత పొందారు. జిల్లా పరిషత్ పాఠశాలల్లో 5,174 మంది పరీక్షలకు హాజరు కాగా.. 87. 88 శాతంతో 4,547 మంది విద్యార్థులు ఉత్తీర్ణత సాధించారు. బీసీ రెసిడెన్షియల్‌లో 99 శాతం, సోషల్‌వెల్ఫేర్‌లో 98.72 శాతం, ట్రైబల్ వెల్ఫేర్‌లో 98.55 శాతం, ప్రైవేటు పాఠశాలల్లో 96.53 శాతం, ఎయిడెడ్ పాఠశాలల్లో 89.36 శాతం ఉత్తీర్ణతను నమోదు చేశారు.

■ మహబూబ్‌నగర్ రూరల్ మండల పరిధిలోని రాంరెడ్డి గూడెం ఎస్సీ గురుకులాలలో మొత్తం 98.7శాతం మంది విద్యార్థులు ఉత్తీర్ణత సాధించారు. 78 మంది విద్యార్థులు పరీక్షలు రాయగా అందులో 77 మంది ఉత్తీర్ణత పొందారు. జి.పూజిత 573, నాగేశ్వరీ 568, శ్రావ్య 566, మహేశ్వరీ 560, అశ్వనీ 558 మార్కులు సాధించారు.

భూ భారతితో రైతులకు న్యాయం

- అధికారులు బాధ్యతాయుతంగా పనిచేయాలి
- రాష్ట్ర రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి

చిన్నచింతకుంట: భూ భారతి చట్టంతో ప్రతి పేద రైతుకు న్యాయం జరుగుతుందని రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణం, సమాచార శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి అన్నారు. బుధవారం మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా చిన్నచింతకుంట మండలం కురుమూర్తి జాతర మైదానంలో చిన్నచింతకుంట, కొకుంట్ల మండలాల రైతులకు భూభారతి చట్టం అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన మంత్రి మాట్లాడుతూ ఇందిరమ్మ ప్రభుత్వం పేదలకు ఉపయోగపడేలా చట్టాలను అమలులోకి తీసుకొచ్చిందన్నారు. అందుకే రైతుల భూసమస్యలు పరిష్కరించేందుకు భూభారతి చట్టం తీసుకొచ్చామన్నారు. ఈ చట్టం ద్వారా పేద రైతులకు న్యాయం జరుగుతుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. జూన్ 2వ తేదీ నుంచి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అమలు చేస్తామన్నారు.ఈ చట్టం ప్రతి రైతు అవగాహన కలిగించాలన్న ఉద్దేశంతో ముందుగా నాలుగు మండలాలను పైలెట్ ప్రాజెక్ట్ కింద ఎంపిక చేశామన్నారు. త్వరలో రాష్ట్రంలో ప్రతి జిల్లాలో ఒక మండలాన్ని పైలెట్ కింద తీసుకుంటామన్నారు. అప్పుల్లో ఉన్న రాష్ట్రాన్ని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి అన్ని వర్గాలకు సముచిత న్యాయం కల్పిస్తూ అన్ని విధాలుగా అభివృద్ధి చేసేందుకు కృషి చేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. దేవరకద్రలో సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయం, కొత్తగా ఏర్పడిన మండలాల్లో రెవెన్యూ కాంప్లెక్స్‌లు ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. కలెక్టర్ విజయేందిరి మాట్లాడుతూ జిల్లాలోని అన్ని మండలాల్లో భూభారతి చట్టంపై సదస్సులు నిర్వహించి రైతులకు అవగాహన కల్పిస్తామని పేర్కొన్నారు. ధరణి చట్టం ద్వారా పరిష్కారం కాని భూ సమస్యలు భూ భారతి చట్టం ద్వారా తహసీల్దార్ స్థాయిలోనే ఎమ్మెల్యే మధుసూదన్‌రెడ్డి మాట్లాడుతూ రైతుల సంక్షేమమే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ ధ్యేయమని పేర్కొన్నారు. అందుకు సీఎం రేవంత్ ఎన్నో సంక్షేమ పథకాలు, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టారని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర మైనార్టీ ఫైనాన్స్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ ఒబేదుల్లా కొత్వాల్, అదనపు కలెక్టర్లు మోహన్‌రావు, శివేంద్ర ప్రతాప్ పాల్గొన్నారు.


జ్యోతి ప్రజ్వలన చేస్తున్న మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, ఎమ్మెల్యే మధుసూదన్‌రెడ్డి

కష్టాలు పలకరించినా..

ఆత్మవిశ్వాసంతో 'పది' పరీక్షలకు హాజరు

- ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించిన అంధ విద్యార్థులు
- పుట్టెడు దుఃఖంలో పరీక్షకు హాజరైన విద్యార్థి ప్రతిభ

గద్వాలటౌన్: పదో తరగతి ఫలితాలలో కొందరు విద్యార్థులు ప్రత్యేకత చాటారు. కష్టాలు పలకరించినా కాలానికి ఎదురెళ్లి భళా అనిపించుకున్నారు. ఓ విద్యార్థి తండ్రి రోడ్డు ప్రమాదంలో మృతి చెందినా.. దుఃఖాన్ని దిగమింగుకొని మంచి మార్కులతో ఉత్తీర్ణత సాధించారు. కంటి చూపు లేకపోయినా.. విధిని ఎదురించి అంధుల ఆశ్రమ పాఠశాల విద్యార్థులు ఆత్మవిశ్వాసంతో పరీక్షలు రాసి చదువులో ముందంజలో ఉన్నామని నిరూపించారు.

అంధత్వాన్ని జయించి..



సహాయకుల సహాయంతో పదో తరగతి పరీక్షలు రాసిన అంధుల ఆశ్రమ పాఠశాల విద్యార్థులు(ఫైల్)

అంధత్వం చదువుకోవాలన్న వారిలోని తపనను అడ్డుకోలేకపోయింది. కంటి చూపు లేకున్నా.. ఆరోగ్యం సహకరించకున్నా.. ఆత్మవిశ్వాసమే ఆలంబనగా ఒక్కో మెట్టు పైకెక్కుతూ ఉన్నత చదువుల దిశగా అడుగులు వేస్తూ ముందుకు సాగుతున్నారు. అన్ని సవ్యంగా ఉన్నా చదువుపై ఆసక్తి చూపని విద్యార్థులకు ఆదర్శంగా నిలిచారు. గద్వాల అంధుల ఆశ్రమ పాఠశాలకు చెందిన ఎనిమిది మంది విద్యార్థినీ, విద్యార్థులు సహాయకుల (స్క్రైబ్) సహాయంతో గత నెల పదో తరగతి పరీక్షలు రాశారు. వీరందరూ మొక్కవోని విశ్వాసంతో ఒక్కో తరగతి పూర్తి చేస్తూ ప్రస్తుతం.. పదో తరగతిలో మంచి మార్కులతో ఉత్తీర్ణత సాధించారు. 70 శాతానికిపైగా మార్కులు పొందారు. తమలోని లోపాన్ని జయించి మరిన్ని విజయాలు సొంతం చేసుకునే దిశగా వారు ముందడుగు వేశారు. ఈ విద్యార్థులంతా పేద కుటంబానికి చెందిన వారు. ఆత్మ విశ్వాసంతో విద్యపైనే దృష్టి పెట్టి ముందుకు సాగుతున్నారు.

నాన్న ఉంటే సంతోషించేవారు..



దుఃఖంతో పరీక్షకు హాజరైన విద్యార్థి శ్రీనాథ్ (ఫైల్)

ధరూరు మండలం మార్లబీడు గ్రామానికి చెందిన శ్రీనాథ్ ఓ పాఠశాలలో పదో తరగతి చదువుతున్నాడు. పరీక్షలు రాస్తున్న సమయంలో విద్యార్థి తండ్రి కిషోర్ రోడ్డు ప్రమాదంలో మృతి చెందారు. అదే ప్రమాదంలో తల్లి పవిత్ర, చెల్లి శిరిష గాయపడ్డారు. రాత్రాంత తండ్రి కిషోర్ మృతదేహం వద్ద రోదిస్తూ.. మరోపక్క గాయాలతో బాధపడుతున్న తల్లి, చెల్లి పరిస్థితులను చూసి తల్లడిల్లిపోయాడు. ఒకవైపు భవిష్యత్తు.. మరోవైపు దుఃఖాన్ని దిగమింగుకుంటూనే చివరికి పరీక్ష రాయాలా..? వద్దా.? అనే సందిగ్ధంలో విద్యార్థి శ్రీనాథ్ తీవ్ర ఆవేదనకు గురయ్యారు. విద్యార్థికి బంధువులు మనోధైర్యం కల్పించారు. పుట్టెడు దుఃఖంలో పరీక్షకు హాజరై 472 మార్కులు సాధించాడు. చివరి రోజు రాసిన సాంఘిక శాస్త్రం పరీక్షలో 89 మార్కులు పొందాడు. 'నాన్న బతికుంటే మార్కులు చూసి సంతోషించే వారని'... విద్యార్థి శ్రీనాథ్ తెలిపాడు.

పుట్టెడు దుఃఖంలోనూ ..



వి.హేమంత్

మన్ననూర్: పదో తరగతి వార్షిక పరీక్షల సమయంలో అమ్రాబాద్ మండలం మన్ననూర్ ఉమామహేశ్వర కాలనీకి చెందిన విద్యార్థి విస్లావత్ హేమంత్ తండ్రి మృతి చెందాడు. మృతదేహం ఇంట్లో ఉన్నప్పటికీ.. హేమంత్ పుట్టెడు దుఃఖంలో పరీక్ష రాసి చదువుపై మక్కువ చాటాడు. బుధవారం విడుదలైన ఫలితాల్లో 420 మార్కులతో 7.0 గ్రేడ్ సాధించాడు. పోలీస్ డిపార్ట్‌మెంట్‌లో ఉద్యోగం సంపాదించి ప్రజలకు సేవలందించాలనే లక్ష్యంతో పై చదువులు కొనసాగిస్తానని హేమంత్ తెలిపారు.

ఐఐటీనే లక్ష్యం..



స్కూల్ టీచర్స్ ప్రణాళికా బద్ధంగా బోధించడంతో పాటు ఏమైనా సందేహాలు తలెత్తితే వెంటనే నివృత్తి చేసేవారు. వారి సూచనలు, సలహాలతోనే వార్షిక పరీక్షల్లో మంచి మార్కులు సాధించగలిగాను. ఐఐటీ లక్ష్యంగా ముందుకు సాగుతున్నా.

– ముజఫర్ అలీ (583), రిషి స్కూల్

నీట్ సాధిస్తా..



భవిష్యత్‌లో ఇంజినీర్ కావడమే నా లక్ష్యం. నీట్‌లో మంచి ర్యాంక్ సాధించేందుకు ఇప్పటి నుంచి కసరత్తు చేస్తున్నా. ఎస్‌ఎస్‌సీలో మంచి మార్కులు వచ్చేందుకు స్కూల్ టీచర్స్, కుటుంబ సభ్యుల సహకారం మరవలేనిది.

– జి.హరికృష్ణ (582), రిషి స్కూల్

మొదటి నుంచి కసరత్తు..



ఎస్‌ఎస్‌సీలో మంచి మార్కులు సాధించాలని మొదటి నుంచి కసరత్తు చేశాను. ప్రణాళికా బద్ధంగా చదివాను. తరగతి గదిలో చెప్పిన ముఖ్యమైన అంశాలను నోట్ చేసుకుని, సమయం దొరికినప్పుడు రివిజన్ చేసుకున్నాను. అందుకోసం పాఠశాల యాజమాన్యం, ఉపాధ్యాయులు ఎంతో సహకరించారు.

– ప్రణవి (590), పంచవటి స్కూల్

ప్రణాళికా బద్ధంగా చదివాను..



ప్రతి పాఠ్యాంశానికి సమయాన్ని డివైడ్ చేసుకుని ప్రణాళికాబద్ధంగా చదివాను. పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయులు సూచించిన ముఖ్యమైన ప్రశ్నలను పదే పదే ప్రాక్టీస్ చేయడం వల్ల చాలా సులువుగా మార్కులు సాధించేందుకు వీలుపడింది. ఐఐటీలో సీటు సాధించాలనే లక్ష్యంతో చదువుతున్నాను. భవిష్యత్‌లో మరిన్ని మంచి ర్యాంకులు సాధిస్తా.

– ధనుష్‌తేజ (577), పంచవటి స్కూల్

సిలబస్ రివిజన్ చేయడంతో..



ఇంజినీరు కావాలనే లక్ష్యంతో సైన్స్, మ్యాథ్స్ వంటి సబ్జెక్టుల్లో పూర్తిస్థాయిలో మార్కులు సాధించేందుకు కష్టపడి చదివాను. పాఠశాలలో ప్రతి రోజు టెస్టులు పెట్టడం, సిలబస్ రివిజన్ వంటివి చేయడం, ఉపాధ్యాయులు ఏ ప్రశ్న వచ్చిన ఎలా సమాధానం రాయాలో పలు మెథడ్స్ సూచించారు. దీంతో మంచి మార్కులు సాధించా.

– అమోగ్‌జోషి (588), పంచవటి స్కూల్

అందరి సహకారంతో..



ఎస్‌ఎస్‌సీలో అత్యధిక మార్కులు సాధించేందుకు చాలా శ్రమించాను. పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు, యాజమాన్యం, కుటుంబ సభ్యుల ప్రోత్సాహంతో మంచి మార్కులు సాధించాను. ముఖ్యమైన అంశాలను రివిజన్ చేయడం వల్ల సులువుగా మార్కులు సాధించాను.

– సురేంద్ర చక్రవర్తి (580), లిటిల్ స్కాలర్స్ స్కూల్

ఇంజనీర్ కావాలని..



ఇంజనీరు కావాలనే లక్ష్యంతో చదువుతున్న. అందులో నాకు ఇష్టమైన మ్యాథ్స్, సైన్స్‌లో మంచి మార్కులు సాధించడం వల్ల మంచి ర్యాంకు వచ్చింది. పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయుల సలహాలు, సూచనలు పరీక్ష రాసేందుకు ఎంతో ఉపయోగపడ్డాయి. భవిష్యత్‌లో మరింత బాగా రాణిస్తాను.

– బిందుప్రియ (577), లిటిల్ స్కాలర్స్ స్కూల్

క్లుప్తంగా

రోడ్డు ప్రమాదంలో బాలిక దుర్మరణం

మాగనూర్(కృష్ణా): రోడ్డు ప్రమాదంలో ఓ బాలిక మృతిచెందిన ఘటన కృష్ణా మండలం గుడెబల్లూర్ గ్రామ శివారులో చోటు చేసుకుంది. ఎస్ఐ నవీద్ వివరాల మేరకు.. ఊట్కూర్ మండలం మల్లెపల్లికి చెందిన లోకపల్లి వెంకటమ్మ రెండు రోజుల క్రితం తన ఇద్దరు కుమార్తెలు లోకపల్లి నందిని (16), మానసలతో కలిసి కర్ణాటక రాష్ట్రం కడేచూర్‌లోని బంధువుల ఇంట్లో జరిగిన మారెమ్మ పూజకు వెళ్లింది. బుధవారం అక్కడి నుంచి టైరోడ్డు వరకు బస్సులో చేరుకున్నారు. ఇక్కడి నుంచి మక్తల్‌కు చెందిన ప్యాసింజర్ ఆటోలో స్వగ్రామానికి బయలుదేరారు. మార్గమధ్యంలోని గూడెబల్లూర్ శివారులో లోకపల్లి నందిని ప్రమాదవశాత్తు ఆటోలో నుంచి జారి కిందపడింది. ఆటో వెనకే అతివేగంగా వస్తున్న కంటెయినర్ బాలికపై నుంచి వెళ్లడంతో అక్కడికక్కడే మృతి చెందింది. మృతురాలి తల్లి ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు జరుపుతున్నట్లు ఎస్ఐ తెలిపారు.

వక్ఫ్ బోర్డు సవరణ చట్టాన్ని వెనక్కి తీసుకోవాలి

స్టేషన్ మహబూబ్‌నగర్: వక్ఫ్ బోర్డు సవరణ చట్టానికి వ్యతిరేకంగా ఆలిండియా ముస్లిం పర్సనల్‌లా బోర్డు పిలుపు మేరకు జిల్లాకేంద్రంలోని ముస్లిం ప్రాంతాల్లో ముస్లింలు తమ ఇళ్లలో బుధవారం రాత్రి 9 గంటల నుంచి 9.15 నిమిషాల వరకు లైట్లను బంద్ చేశారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం వెంటనే వక్ఫ్ బోర్డు సవరణ చట్టాన్ని వెనక్కి తీసుకోవాలని పలు ముస్లిం సంఘాల ప్రతినిధులు డిమాండ్ చేశారు.

ఎల్ఆర్ఎస్‌పై రాయితీ 3 వరకు పొడిగింపు

మహబూబ్‌నగర్ మున్సిపాలిటీ: ఎల్ఆర్ఎస్–2020పై కల్పిస్తున్న 25 శాతం రాయితీ గడువును మే 3వ తేదీ వరకు పొడిగించినట్లు మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ కమిషనర్ డి.మహేశ్వర్‌రెడ్డి ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ అవకాశాన్ని దరఖాస్తుదారులందరూ సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఆయన కోరారు.

యువకుడి బలవన్మరణం

చారకొండ: ఆర్థిక ఇబ్బందులతో సిర్సనగండ్ల గ్రామానికి చెందిన జింకల లక్ష్మణ్(26) మంగళవారం రాత్రి ఇంట్లో ఎవరు లేని సమయంలో ఉరేసుకొని ఆత్మహత్య చేసుకున్నారు. రోడ్డు ప్రమాదంలో గాయపడి కొంత కాలంగా అనారోగ్య సమస్యలతో పాటు ఆర్థిక ఇబ్బందులు చుట్టుముట్టడంతో భరించలేక బలవన్మరణానికి దారితీసిందని పోలీసులు తెలిపారు.

అక్షయ తృతీయ సందడి



కొనుగోలు దారులతో సందడిగా మారిన బంగారు దుకాణం

స్టేషన్ మహబూబ్‌నగర్: అక్షయ తృతీయను పురస్కరించుకొని బుధవారం ఉమ్మడి జిల్లావ్యాప్తంగా బంగారం విక్రయ కేంద్రాల్లో సందడి నెలకొంది. ఈ రోజున కొంతైనా బంగారం కొనుగోలు చేస్తే వారింట్లో ధనలక్ష్మి కొలువుంటుందన్న విశ్వాసం ప్రజల్లో ఉండడంతో బంగారం కొనుగోలు చేయడానికి ఆసక్తి కనబరిచారు. మహబూబ్‌నగర్, నారాయణపేట, నాగర్‌కర్నూల్, వనపర్తి, గద్వాల, అచ్చంపేట, జడ్చర్ల, కొత్తకోట, కోస్గి పట్టణాలో బంగారం దుకాణాలు జనంతో కిక్కిరిసిపోయాయి. సూర్యుడు భగభగలాడుతున్నప్పటికీ తమకు నచ్చిన రీతిలో బంగారం, వెండి వస్తువులు కొనడానికి వచ్చారు. మామూలు రోజుల కంటే అక్షయ తృతీయ కావడంతో కొంతమేర విక్రయాలు అధికంగా జరిగినట్లు తెలుస్తోంది.

వరుసగా మూడు వాహనాలు ఢీ

మహిళ మృతి, మరో నలుగురికి గాయాలు



ప్రమాదంలో నుజ్జునుజ్జయిన కారు



శోభారాణి(ఫైల్)

అడ్డాకుల: 44వ నంబర్ జాతీయ రహదారిపై అడ్డాకుల మండలం కందూర్ స్టేజీ సమీపంలో డీసీఎం, కారు, లారీ ఢీకొన్న ప్రమాదంలో ఓ మహిళ మృతిచెందగా.. మరో నలుగురికి గాయాలయ్యాయి. ఎస్ఐ ఎం.శ్రీనివాస్ కథనం ప్రకారం వివరాలిలా.. కొత్తకోట మండలం సంకిరెడ్డిపల్లికి చెందిన రిటైర్డ్ మున్సిపల్ ఉద్యోగి ఎల్లారెడ్డి వనపర్తి జిల్లా కేంద్రంలోని వెంగళరావునగర్ కాలనీలో నివాసం ఉంటున్నాడు. బుధవారం ఉదయం హైదరాబాద్‌లో జరిగే గృహ ప్రవేశానికి వనపర్తి నుంచి ఆయన, భార్య శోభారాణి(48), అత్త సుమతి, డ్రైవర్ కారులో బయల్దేరారు. ఇదిలాఉండగా, మార్గమధ్యలో కందూర్ స్టేజీ వద్ద ఉన్న బ్రిడ్జిపై కొమిరెడ్డిపల్లి గ్రామానికి చెందిన రఘుపతిరెడ్డి స్కూటీపై వెళ్తూ అకస్మాత్తుగా బండిని పూర్తిగా స్లో చేశాడు. దీంతో వెనుక వస్తున్న డీసీఎం, ఎల్లారెడ్డి కుటుంబసభ్యులు వస్తున్న కారు, మరో లారీ బ్రేక్ వేసినా కూడా అదుపుతప్పి ఒకదానిని ఒకటి ఢీకొన్నాయి. దీంతో డీసీఎం, లారీ మధ్యలో ఉన్న కారు నుజ్జునుజ్జయింది. కారులో ఉన్న వారందరూ అందులో ఇరుక్కుపోయారు. పోలీసులు, టోల్‌ప్లాజా సిబ్బంది కలిసి తాళ్ల సాయంతో కారులో ఇరుకున్న వారిని అతికష్టం మీద బయటకు తీశారు. తీవ్రంగా గాయపడ్డ శోభారాణి మృతి చెందగా.. ఆమె భర్త ఎల్లారెడ్డి, మరో మహిళ సుమతి, డ్రైవర్ రవీందర్‌కు గాయాలయ్యాయి. డీసీఎం కూడా స్కూటీని ఢీకొట్టడంతో దానిపై ఉన్న రఘుపతిరెడ్డికి గాయాలయ్యాయి. క్షతగాత్రులను అంబులెన్స్‌లో జిల్లా కేంద్రానికి తరలించారు. మెరుగైన చికిత్స కోసం ఎల్లారెడ్డి, సుమతిని బంధువులు హైదరాబాద్‌కు తరలించినట్లు తెలిసింది. ప్రమాదానికి గురైన వాహనాలను టోల్‌ప్లాజా సిబ్బంది అక్కడి నుంచి క్రేన్ సాయంతో తీసుకెళ్లారు. బ్రిడ్జి వద్ద ప్రమాదం జరగడంతో హైదరాబాద్ వైపు వెళ్లే రోడ్డుపై కొంతసేపు ట్రాఫిక్ నిలిచి పోయింది. ప్రమాద ఘటనపై కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్ఐ ఎం.శ్రీనివాస్ తెలిపారు.

సత్తా చాటిన మైనార్టీ గురుకులాలు

- మహబూబ్‌నగర్, నారాయణపేట జిల్లాల్లో 96.87 శాతం ఉత్తీర్ణత
- మూడు గురుకులాల్లో 100 శాతం ఉత్తీర్ణత



స్టేషన్ మహబూబ్‌నగర్: పదోతరగతి పరీక్ష ఫలితాల్లో జిల్లాలోని మైనార్టీ గురుకుల పాఠశాలలు విద్యార్థులు మెరుగైన ప్రదర్శన కనబరిచారు. మహబూబ్‌నగర్ జిల్లాలోని 10, నారాయణపేటలోని రెండు గురుకులాలు 96.87 శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించాయి. ఈ రెండు జిల్లాలోని 12 మైనార్టీ గురుకుల పాఠశాలల్లో 671 మంది విద్యార్థులకు 650 మంది విద్యార్థులు ఉత్తీర్ణత సాధించారు. మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా జడ్చర్ల పట్టణంలోని బాలికల–1, నారాయణపేట జిల్లాలోని మక్తల్ బాలికల–1, నారాయణపేట బాలుర–1 గురుకుల పాఠశాలలు 100 శాతం ఉత్తీర్ణత పొందాయి. మైనార్టీ గురుకులాల్లో మెరుగైన ఫలితాలు రావడంపై ఆర్ఎల్‌సీ ఖాజా బాహుద్దీన్ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఉత్తమ ఫలితాలను సాధించిన విద్యార్థులను అభినందించారు.

గురుకుల పాఠశాలల వారీగా ఉత్తీర్ణత వివరాలు

గురుకులం		ఉత్తీర్ణత శాతం
మహబూబ్‌నగర్	బాలుర-1	92.11
	బాలుర-2	92.59
	బాలుర-3	98.4
	బాలికల-1	96.8
	బాలికల-2	96.6
	బాలికల-3	95.16
జడ్చర్ల	బాలికల-1	100
	బాలుర-1	97.14
దేవరకద్ర	బాలుర-1	97.83
	బాలుర-2	96.77
నారాయణపేట	బాలుర-1	100
మక్తల్	బాలికల-1	100

ప్రణాళికాబద్ధంగా చదివాను..



అర్ఫా ఐమాన్‌ను సన్మానిస్తున్న ప్రిన్సిపాల్, టీచర్లు

పరీక్షలకు ప్రణాళికాబద్ధంగా చదివాను. ప్రిన్సిపాల్, టీచర్ల సలహాలు, సూచనలు పాటించి చదవడం వల్ల మంచి మార్కులు వచ్చాయి. చాలా సంతోషంగా ఉంది. ఇంటర్‌లో ఎంపీసీ కోర్సు తీసుకొని భవిష్యత్‌లో మ్యాథ్స్ లెక్చరర్ అవుతా.

– అర్ఫా ఐమాన్, 565 మార్కులు, బాలికల–3, మహబూబ్‌నగర్

ఎలాంటి ఒత్తిడి లేకుండా చదివా..



పరీక్షలకు ఎలాంటి ఒత్తిడి లేకుండా చదివాను. పరీక్షల కంటే ముందు ఇన్సెంటివ్ కోచింగ్ ప్రోగ్రాం, గ్రాండ్ టెస్టులు ఎంతో ఉపయోగపడ్డాయి. క్రమపద్ధతిలో చదవడం వల్ల మంచి మార్కులు సాధించాను. బాసర ఐఐఐటీలో సీటు సాధించడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్న.

– మహ్మద్ సమీర్, 564 మార్కులు, బాలుర–2, మహబూబ్‌నగర్

మహబూబ్‌నగర్ ఈఈగా దేవానంద్

సాక్షి, నాగర్‌కర్నూల్: మహబూబ్‌నగర్ ఇరిగేషన్, క్వాలిటీ సెల్ డివిజన్ 3 ఎక్జిక్యూటివ్ ఇంజినీర్(ఈఈ)గా కే దేవానంద్‌ను ప్రభుత్వం నియమించింది. పెబ్బేరు డివిజన్ 4లో డిప్యూటీ ఈఈగా కొనసాగుతున్న ఆయనకు మహబూబ్‌నగర్ నీటిపారుదల శాఖ డివిజన్ 3నకు ఈఈగా ఎఫ్ఏసీ బాధ్యతలు అప్పగిస్తూ ఆశాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ రాహుల్ బొజ్జా బుధవారం ఉత్తర్వులు జారీచేశారు. ఇప్పటికే రిటైర్డ్ అయినప్పటికీ ఈఈలుగా బాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తున్న వారి స్థానంలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కొత్తగా 9 మంది ఇంజినీర్లకు పూర్తి అదనపు బాధ్యతలను ప్రభుత్వం అప్పగించింది.

కేంద్రం నిర్ణయం హర్షణీయం

స్టేషన్ మహబూబ్‌నగర్: కేంద్ర జనగణనలో కులగణన చేర్చడం హర్షణీయమని బీసీ సమాజ్ ఉమ్మడి జిల్లా అధ్యక్షులు ఎం.శ్రీనివాస్ సాగర్ బుధవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం జనగణనతో పాటు కులగణన చేస్తామని కేంద్ర మంత్రి మండలిలో నిర్ణయించడాన్ని స్వాగతిస్తూ కేంద్రానికి ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తున్నట్లు తెలిపారు. లెక్కలు తేలితే దేశవ్యాప్తంగా ఆర్థిక, సామాజిక, రాజకీయ, ఉద్యోగ రంగాల్లో బీసీలు కీలం కాబోతున్నారని.. భవిష్యత్‌లో రాజ్యాధికార దిశగా ఇదొక ముందడుగు అని అన్నారు.

వేసవి కరాటే శిబిరాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి

మహబూబ్‌నగర్ క్రీడలు: వేసవి కరాటే శిక్షణ శిబిరాన్ని విద్యార్థులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఉమ్మడి జిల్లా ఒలింపిక్ సంఘం అధ్యక్షులు ఎస్‌పీ వెంకటేశ్ అన్నారు. జిల్లాకేంద్రంలోని ప్రభుత్వ మాడల్ బేసిక్ ఉన్నత పాఠశాలలో శ్రీహనుమాన్ కరాటే, యోగ అసోసియేషన్ వ్యవస్థాపకులు కోటకదిర వెంకటేశ్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన వేసవి కరాటే శిక్షణ శిబిరాన్ని బుధవారం ఎస్‌పీ.వెంకటేశ్ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కరాటే మార్షల్ ఆర్ట్స్‌తో దేహదారుఢ్యంగా మానసికంగా ఎదగవచ్చని అన్నారు. కరాటే మాస్టర్ వెంకటేశ్ మాట్లాడుతూ ఈ శిక్షణ శిబిరంలో జూన్ 11వ తేదీ వరకు ఉంటుందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో డాక్టర్ మురళీధర్, మాడల్ బేసిక్ ఉన్నత పాఠశాల హెడ్మాస్టర్ ఎం ఎ.బాసిద్, లక్ష్మణ్, మాజీ కౌన్సిలర్ కిషోర్, రిటైర్డ్ తహశీల్దార్ శ్రీనివాస్, కోటకదిర నర్సింలు, మహేందర్, విజయ్‌కుమార్, సంపత్, బుచ్చన్న, గోపి, హరి పాల్గొన్నారు.

2 నుంచి యోగా శిక్షణ శిబిరం

మహబూబ్‌నగర్ క్రీడలు: జిల్లా యువజన, క్రీడా శాఖ, ఉమ్మడి జిల్లా యోగా సంఘం ఆధ్వర్యంలో జిల్లా కేంద్రంలోని ఇండోర్ స్టేడియంలో ఈనెల 2 నుంచి 31 వరకు యోగా శిక్షణ శిబిరం నిర్వహిస్తున్నట్లు సంఘం అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు కె.రాములు, ఆర్.బాల్‌రాజు బుధవారం ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. ఉదయం 6 నుంచి 7.30 గంటల వరకు శిక్షణ ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. ఆసక్తిగల 8–14 ఏళ్ల లోపు విద్యార్థులు 93472 08455 నంబర్‌ను సంప్రదించాలని కోరారు.

ఎస్‌ఎస్‌సీలో పంచవటి విజయదుందుభి



ర్యాంకులు సాధించిన విద్యార్థులను అభినందిస్తున్న పంచవటి విద్యాలయ యాజమాన్యం

మహబూబ్‌నగర్ ఎడ్యుకేషన్: ప్రభుత్వం విడుదల చేసిన ఎస్‌ఎస్‌సీ ఫలితాల్లో జిల్లా కేంద్రంలోని పంచవటి విద్యాలయం విద్యార్థులు విజయదుందుభి మోగించారు. విద్యార్థులు ప్రణవి 590, అమోగ్ జోషి 588, ఇస్రత్‌నాజ్ 587, ధనుష్‌తేజ్ 586, సాయిశ్రీ 584, ఆమేష సిద్ధఖి 584, జాగృతి 584, శ్రీనిధి 583, వసంత్‌గౌడ్ 583, అఖిల 583, అజయ్ 583, అక్షేష యాదవ్ 582, శ్రీనిధి 582, రితేష్‌రెడ్డి 581, పార్థసారధి 581, తరుణ్‌కుమార్ 581, సాహితి 581, సృజన 580 మార్కులు సాధించినట్లు పాఠశాల కరస్పాండెంట్ అనితారెడ్డి తెలిపారు. 570 మార్కులకు పైగా 46 మంది, 560కి పైగా 78 మంది, 550కి పైగా 107 మంది, 540కి పైగా 136 మంది, 530కి పైగా 158 మంది సాధించారని వివరించారు. పాఠశాల స్థాయి నుంచి మెరుగైన విద్య అందించడం వల్ల జాతీయస్థాయి పోటీ పరీక్షల్లో ఉత్తమ ర్యాంకుల సాధనే లక్ష్యంగా మంచి ఫౌండేషన్ అందిస్తున్నామన్నారు. పంచవంటి విద్యాలయ చైర్మన్ శ్రీకాంత్‌రెడ్డి, ప్రిన్సిపాల్ వెంకటరమణ, ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

విజయభేరి మోగించిన 'రిషి'



రిషి పాఠశాల విద్యార్థులను అభినందిస్తున్న ఎమ్మెల్యే యెన్నం శ్రీనివాస్‌రెడ్డి

మహబూబ్‌నగర్ ఎడ్యుకేషన్: ఎస్‌ఎస్‌సీ పరీక్ష ఫలితాల్లో జిల్లా కేంద్రంలోని రిషి పాఠశాల విద్యార్థులు విజయభేరి మోగించారు. పాఠశాల విద్యార్థులు ముజఫర్ అలీఖాన్ 583, హరికృష్ణ 582, చందన 578 మార్కులు సాధించారు. అత్యుత్తమ ఫలితాలు సాధించిన విద్యార్థులను ఎమ్మెల్యే యెన్నం శ్రీనివాస్ రెడ్డి అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాల చైర్మన్ చంద్రకళా వెంకటయ్య మాట్లాడుతూ.. విద్యార్థుల అకుంఠిత దీక్ష, ఉపాధ్యాయుల కృషితో రాష్ట్ర స్థాయిలో మంచి ర్యాంకులు సాధించినట్లు చెప్పారు. విద్యార్థులకు వినూత్న బోధన అందిస్తూ.. చక్కటి విద్యా విధానంతో ముందుకు సాగుతున్నామన్నారు. భవిష్యత్‌లో మరిన్ని ర్యాంకులు సాధిస్తామన్నారు. పాఠశాల డైరెక్టర్స్ శిరీష ప్రవీణ్‌కుమార్, పూజితా మోహన్‌రెడ్డి, సాయి సుకాంత్‌కృష్ణ, ప్రిన్సిపాల్ వెంకటరమణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కార్మికుల పోరాటం, శౌర్యానికి ప్రతీక మేడే



పోస్టర్లు ఆవిష్కరిస్తున్న ఏఐటీయూసీ నాయకులు

జడ్చర్ల టౌన్: కార్మికవర్గ అస్తిత్వానికి సాగిన వీరోచిన పోరాటాలు, త్యాగాలతో పునీతమైన కార్మిక సమరాల శౌర్య పతాకమే మే డే అని తెలంగాణ మెడికల్ కాంట్రాక్ట్ వర్కర్స్ యూనియన్ (ఏఐటీయూసీ) రాష్ట్ర కార్యదర్శి సురేశ్ అన్నారు. బుధవారం స్థానిక ఏరియా ఆస్పత్రిలో 139వ ప్రపంచ కార్మిక దినోత్సవానికి సంబంధించిన ప్రచార సామగ్రిని ఆవిష్కరించి మాట్లాడారు. కార్మికవర్గం జరిపిన పోరాటాల ఫలితంగా దేశంలో 44 కార్మిక చట్టాలు రూపొందించబడ్డాయన్నారు. మే డే స్ఫూర్తితో మరో పోరాటానికి సిద్ధం కావాలని కార్మికులకు పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో ఆస్పత్రి బ్రాంచ్ నాయకులు నర్సింహ, నవీన్, వినయ్, పద్మ, భార్గవి, నీరజ, లక్ష్మి, నర్సమ్మ, మంగ, చెన్నమ్మ, మనెమ్మ, విజయలక్ష్మి, నాగరాజ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యాసంగి పంట కొనుగోలు వేగవంతం చేయాలి



జెడ్పీసెంటర్(మహబూబ్‌నగర్): యాసంగి పంట కొనుగోలు వేగవంతం చేయాలని రాష్ట్ర పౌర సరఫరాల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి అన్నారు. బుధవారం హైదరాబాద్ నుంచి జిల్లా కలెక్టర్లతో వీసీ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మే నెలలో కొనుగోలు కేంద్రాలకు అధికంగా ధాన్యం రానున్న నేపథ్యంలో ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియ వేగవంతం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అకాల వర్షాల కారణంగా రైతులు నష్టపోకుండా నాణ్యమైన ధాన్యాన్ని వేగవంతంగా కొనుగోలు చేయాలని సూచించారు. రైస్ మిల్లులకు బ్యాంక్ గ్యారెంటీ అడిగామని, ఏ అంశంలో మినహాయింపులు ఇవ్వడం కుదరదని పేర్కొన్నారు. మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వర్‌రావు మాట్లాడుతూ హెచ్‌ఎంటీ, ఆర్ఎన్ఆర్, 1638 రకాల ధాన్యంలో నూకలు అధికంగా వస్తాయనే కారణంతో మిల్లర్లు తిరస్కరిస్తున్నట్లు గమనించడం జరిగిందన్నారు. సమావేశంలో కలెక్టర్ విజయేందిర బోయి, అదనపు కలెక్టర్ మోహన్‌రావు, డీఆర్‌డీఓ నర్సింహులు, డీసీఓ శంకరాచారి, డీఏఓ వెంకటేష్, సివిల్ సప్లయ్ డీఎం రవినాయక్ పాల్గొన్నారు.

సాక్షి ఫ్యామిలీ IV
మహబూబ్‌నగర్
గురువారం॥1-5-2025



నిర్వహణ: నిర్మలా రెడ్డి

సమ్మర్ | సమతుల్యత

వయసుల వారీగా డైట్ చక్ర

టీనేజ్, యవ్వనం, గర్భధారణ, పిల్లలకు పాలు ఇవ్వడం, మెనోపాజ్, వయసు పైబడటం.. వంటి దశల ఆధారంగా పోషక అవసరాలు మారుతుంటాయి. కానీ, మన ఇళ్లలో సాధారణంగా అందరికీ ఒకేతరహా వంటను వండుతుంటాం. దీనివల్ల వయసుల వారీగా సరైన పోషకాలు శరీరానికి అందక, శక్తి సన్నగిల్లుతుంది. దీంతో చురుకుదనం తగ్గుతుంది. ఫలితం చేసే పనులపై ప్రభావం చూపుతుంది. అందుకని పోషకాహార చక్రం ఎవరికి వారు, వయసుల వారీగా ఆరోగ్యదాయకంగా మార్చుకోవడం ఈ రోజుల్లో తప్పనిసరి.



రోజూ ఉదయం నుంచి వంటింట్లో చెమటలు కక్కుతూ వంటకాలతో కుస్తీ పడుతుంటుంది అమ్మ. 'నీరసంగా ఉంటోంది.. ఏ పనీ చేయాలనిపించడం లేదు' అని అంటూనే లేని ఓపికను తెచ్చుకొని పనులు చేస్తూనే ఉంటుంది. 'కాళ్ల నొప్పులు.. కదలనివ్వడం లేదు' అంటూ కూర్చున్న చోటు నుంచి లేవలేకపోతుంటుంది బామ్మ. కాలేజీ నుంచి వస్తూనే 'బ్యాగ్ కూడా మోయలేను.. అలసటగా ఉంది' అంటూ సోఫాలో కూలబడిపోతుంది కూతురు. రోజూ మూడుపూటలా తింటూనే ఉన్నాం, అయినా ఎందుకిలా?! ఏ ఆరోగ్య సమస్యనో అని వైద్యులను కలిస్తే 'పోషకాహారం తీసుకోండి' అని చెబుతుంటారు. మన శరీరానికి ఏయే పోషకాలు అవసరం, సీజన్‌కి తగినట్టు మన ఆహారపు అలవాట్లను ఎలా మార్చుకోవాలి. సింపుల్‌గా హెల్తీ వంటకాలను ఎలా తయారు చేసుకోవచ్చు... ఈ వివరాలతో వరుస కథనాలు

1 బాల్యం నుంచి యవ్వనం (8-18 ఏళ్లు) వరకు

శరీరం వృద్ధి చెందడానికి, హార్మోన్ల సమతుల్యతకు, ఎముకల బలానికి ... పాల ఉత్పత్తులు, బాదం, ఆకుకూరలు, గుడ్లు, పప్పులు, మటన్, చికెన్, బచ్చలి, బ్రోకోలి, బీట్‌రూట్.. మొదలైన ఐరన్ నిచ్చే పదార్థాలు ఈ వయసుకు కీలకం.

బ్రేక్‌ఫాస్ట్: ఉప్మా/పొంగల్/ ఇడ్లీ.. + ఒక గుడ్డు + గ్లాస్ పాలు

మధ్యాహ్న భోజనం: బ్రౌన్ రైస్/ రోటీ (2)+ పప్పు, ఆకుకూర, బీన్స్, పెరుగు

సాయంత్రం స్నాక్స్: బాదం/జీడిపప్పు/ఇతర డ్రై ఫ్రూట్స్‌తో చేసిన స్నాక్స్ (చిన్న మోతాదులో)+ అరటి పండు

రాత్రి భోజనం: రోటీ (2) లేదా మినప పిండితో చేసిన అట్టు +ఏదైనా కూరగాయ + నిమ్మరసం కలిపిన వెజ్ సలాడ్

2 యువతులకు (19-30 ఏళ్లు)

రుతుక్రమం చురుకుగా ఉండటం, సంతానోత్పత్తి ప్లానింగ్‌కి సరైన సమయం. ఈ దశలో...

ఐరన్ – ఫోలేట్ సమృద్ధిగా లభించే ఆకుకూరలు, అరటి మొదలైనవి తినాలి. ఒమేగా–3 యాసిడ్స్ ఉండే ఫ్లాక్స్ సీడ్స్, చేపలు, వాల్‌నట్స్‌ను కూడా చేర్చుకోవాలి.. పీచుపదార్థాలు ఉండే గోధుమ, కూరగాయలు, జామ వంటి పండ్లు తినాలి. కాల్షియం కోసం పాలు, పెరుగు, టోఫు వంటివి తీసుకోవాలి. జింక్ సమృద్ధిగా లభించే చిక్కుళ్లు లాంటివి.. ఆహారంలో ఉండేలా చూసుకోవాలి.



మహిళల ఆరోగ్యం, ఫిట్‌నెస్‌కు సంబంధించి సమతులాహారం తీసుకోవడంలో జాగ్రత్తలు పెరిగాయి. కానీ, మన రొటీన్ ఫుడ్ మాత్రం అలాగే ఉంటోంది. హార్మోన్ల సమతుల్యతకు, శక్తికి తినే ఆహారం చాలా ముఖ్యమైనది. సాధారణంగా మహిళలు తీసుకునే ఆహారంలో ఉండాల్సినవి ఐరన్, కాల్షియం, విటమిన్లు, ప్రొటీన్లు.



అ... అమ్మ ఆ... ఆహారం

శక్తికి ఇనుము... రక్తంలో ఐరన్ శాతం తగ్గితే బలహీనం అవుతారు. త్వరగా అలసిపోతారు. రక్తస్రావం అధికం అవుతుంది. తలనొప్పి, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. బచ్చలి, పాలకూర, తోటకూర. గోంగూర వంటి ఆకుకూరలు, బీట్‌రూట్, చిక్కుళ్ళు, శెనగ, మటన్, పెసలు, నట్స్, ఎండు ఖర్జూరాలు, ఎండు ద్రాక్ష, తృణధాన్యాలు, గుడ్లు.. వంటివి శరీరంలో ఐరన్ శాతం పెరగడానికి సహాయపడతాయి. ఒక వ్యక్తి రోజువారీగా అవసరమైన ఐరన్ మోతాదు వారి వయసు, జెండర్‌పై ఆధారపడి ఉంటుంది. గర్భిణులు, బాలికలకు రోజూ 18 మిల్లీగ్రాముల ఐరన్ అవసరం. దీంతో పాటు విటమిన్ – సి ఉండే నారింజ, బత్తాయి వంటి సిట్రస్ పండ్లు, రసాలు తీసుకోవడం వల్ల ఒంట్లో ఇనుము శోషణ పెరుగుతుంది.

పాల ఉత్పత్తులతో కాల్షియం... ఎముకల బలానికి,,, ప్రత్యేకంగా మెనోపాజ్ దశలో కాల్షియం అవసరం అధికం. అందుకు పాల ఉత్పత్తులు, బాదం, శనగలు, కాలీఫ్లవర్ .. వంటివి తినాలి. ● గర్భధారణకు ముందు, గర్భధారణ సమయంలో ఫోలిక్ యాసిడ్ అవసరం ఎక్కువ. ఆకుకూరలు, మాంసం, దాల్చిన చెక్క.. వంటి వాటి నుంచి ఫోలిక్ యాసిడ్ లభిస్తుంది ● ఒమేగా–3 ఫ్యాటి యాసిడ్స్ మెదడు ఆరోగ్యానికి, హార్మోన్ల సమతుల్యతకు ఉపయోగ పడతాయి. ఫ్లాక్స్ సీడ్స్, వాల్‌నట్స్, చేపల నుంచి ఈ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ లభిస్తాయి ● శరీర బలానికి, కండరాల పెంపుకు ప్రొటీన్లు చాలా అవసరం. మినపపప్పు, చికెన్, గుడ్లు, నట్స్... నుంచి ప్రొటీన్లు లభిస్తాయి ● జీర్ణ వ్యవస్థ సజావుగా పనిచేయడానికి ఫైబర్ చాలా అవసరం. గోధుమ, మొక్కజొన్న, పండ్లు, కూరగాయల నుంచి లభిస్తుంది.




- డా.బి. జానకి
పోషకాహార నిపుణులు



3 గర్భధారణ సమయంలో...

పిండం అభివృద్ధికి, తల్లి శక్తికి తీసుకోవాల్సినవి...

డాక్టర్ సలహాతో సప్లిమెంట్స్ + ఆకుకూరలు, నువ్వులు, దాల్చిన చెక్క, ప్రొటీన్ల కోసం గుడ్లు, పప్పులు, చికెన్, కాల్షియం – విటమిన్–ఇ కోసం పాల ఉత్పత్తులు, ఫైబర్‌కి పండ్లు, బ్రౌన్ రైస్, ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్‌కి చేపలు, ఫ్లాక్స్ సీడ్స్.. వంటివి రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి.

బ్రేక్‌ఫాస్ట్: గోధుమ రవ్వ/ ఓట్స్ ఉప్మా+ అరటి పండు + గ్లాసుడు పాలు

లంచ్: బ్రౌన్ రైస్ /రోటీ (2) / మెంతికూర పప్పు/ పెసరపప్పు+ బెండకాయ కూర, పెరుగు + కారట్/కీరా సలాడ్

సాయంత్రం స్నాక్స్: బాదం/వాల్‌నట్ (4 –5) +అరటిపండు / సపోటా

డిన్నర్: రొట్టెలు (2) / మినప దోస, బీన్స్ / సొరకాయ కూర + గ్లాస్ మజ్జిగ.

4 పాలిచ్చే తల్లులు

తగినంత శక్తిని తిరిగి పొందడానికి, పాల వృద్ధికి తీసుకోవాల్సినవి.. ఆకుకూరలు, బ్రోకలీ, కాలీఫ్లవర్, పండ్లు, లేత మాంసం, గుడ్లు, పాల ఉత్పత్తులు, బీన్స్ తల్లులకు ప్రొటీన్ అందిస్తాయి. పాల ఉత్పత్తులు, నువ్వులు, ఆహారం జీర్ణం అవడానికి పల్చని మజ్జిగ మొదలైనవి తీసుకోవాలి.

బ్రేక్‌ఫాస్ట్: పెసరట్లు, అల్లం పచ్చడి+గ్లాసుడు పాలు/రాగి జావ

లంచ్: బ్రౌన్ రైస్+ మటన్/ చికెన్‌కర్రీ, మెంతికూర పప్పు, పెరుగు, గోంగూర పచ్చడి. **సాయంత్రం స్నాక్స్:** జీరా రసం + బాదం/మెంతి లడ్డు, ఏదైనా ఒక పండు. **డిన్నర్:** రోటీ (2)/మినప రొట్టె, పల్లీలు, బచ్చలి కూర రాత్రి పడుకునే ముందు (ఒంటిగంట లోపల) గ్లాస్ నీళ్ల లేదా చిటికెడు పసుపు కలిపిన గోరువెచ్చని పాలు. బాగా ఆకలిగా అనిపిస్తే అర టేబుల్ స్పూన్ గుమ్మడికాయ గింజలు.

5 మెనోపాజ్ దశ

45 ఏళ్లు పైబడిన మహిళలు ప్లాన్ చేసుకోదగిన పోషకాహారంలో హార్మోన్ల సమతుల్యత, ఎముకల బలం, కోలెస్ట్రాల్ నియంత్రణ పై దృష్టి పెట్టాలి. కాల్షియం – విటమిన్–ఇ కోసం పాల ఉత్పత్తులు, సోయా, టోఫు వంటివి తీసుకోవాలి. చేపలు, ఫ్లాక్స్ సీడ్స్, పీచుపదార్థాలు ఉండే కూరగాయలు, పండ్లు ఆహారంలో ఉండేలా చూసుకోవాలి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉండే బెర్రీస్, నాటు, తాటి బెల్లం, గ్రీన్ టీలను చేర్చుకొని చక్కెర, ఉప్పు తక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి... **బ్రేక్‌ఫాస్ట్: (ఉదయం 8:00 - 9:00):** ఓట్స్ + పాలు + కొద్దిగా వాల్‌నట్ లేదా బాదం (లేదా) రాగి దోస + పెసరపప్పు చట్నీ, ఒక అరటి పండు + గ్లాస్ నీరు. **మధ్యాహ్న భోజనం (లంచ్ - 1:00):** బ్రౌన్ రైస్ లేదా గోధుమ/జొన్న/సజ్జ రొట్టెలు, ఆకుకూరల పప్పు (గోంగూర, తోటకూర వంటివి), దుంపలు కాకుండా దొండకాయ/బీన్స్/బెండకాయ, సలాడ్ (కీరా, గాజర్), పెరుగు. **సాయంత్రం స్నాక్స్ (5:30 - 6:00):** గ్రీన్ టీ లేదా తులసి టీ (షుగర్ లేకుండా) నట్స్ (బాదం, నువ్వులు లేదా ఫ్లాక్స్‌సీడ్స్) (లేదా) ఆపిల్ / పియర్ / సపోటా **రాత్రి భోజనం (డిన్నర్ - 7:30 - 8:00):** గోధుమ రొట్టె (1–2). వెజిటబుల్ సూప్ లేదా తేలికగా జీర్ణం అయ్యే కూర (బెండకాయ, సొరకాయ వంటివి), మజ్జిగ (ఉప్పు తక్కువతో) తీసుకోవాలి.

సమతుల్యత అవసరం

ఓవర్ ఈటింగ్/ తక్కువ తినడం రెండూ సమస్యలు తెచ్చిపెట్టేవే. వ్యక్తి శరీర బరువు, శ్రమను బట్టి డైట్ ప్లాన్ చేసుకోవడం ఈ రోజుల్లో తప్పనిసరి. ప్రతి వ్యక్తికి వారి శరీర బరువు, జీవనశైలి, ఆరోగ్య పరిస్థితుల ఆధారంగా డైట్ చార్ట్ ప్లాన్ చేసుకోవాలి. **ఉదాహరణ:** 50 ఏళ్ల మహిళ డైట్ చార్ట్. ● సమతుల్యత, ఎముకల ఆరోగ్యం, శక్తి ఉండేటట్లు డైట్ ప్లాన్ చేయాలి. **ప్రత్యేక సూచనలు:**● రోజూ కనీసం 7,000 – 8,000 అడుగులు నడవాలి / యోగా / లైట్ స్ట్రెచింగ్ వ్యాయామాలు చేయాలి. ఉప్పు, స్వీట్స్ తక్కువగా వాడాలి ● మెనోపాజ్ దశ కాబట్టి కాల్షియం, విటమిన్–ఇ విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. పాల ఉత్పత్తులు తప్పనిసరి. 15 నిమిషాలు శరీరానికి సూర్యరశ్మి నేరుగా తాకేలా చూసుకోవాలి.

నేడు ప్రపంచ కార్మిక దినోత్సవం

శ్రమైక జీవనం



కాల్చే ఆకలి, కూల్చే వేదన, దారిద్ర్యాలు, దౌర్జన్యాలు... ఒంటి చేత్తో తోసిరాజని....

పనిలో తమను తాము నిరూపించుకున్నారు మహిళా కార్మికులు.

కార్మికలోకపు కల్యాణానికి, శ్రామిక లోకపు సౌభాగ్యానికి సమర్పణగా నవీన శక్తిలా ముందుకు వచ్చారు మహిళా కార్మికులు.

శ్రమైక జీవన సౌందర్యానికి ప్రతిబింబం అయ్యారు.

'ఈ రంగంలో మహిళలు పనిచేయలేరు' అనుకునే రంగాలలోకి వచ్చి అపోహలను బద్దలు కొట్టారు.

'పురుషులకు ఎక్కడా తీసిపోము' అని నిరూపించారు. నిరూపిస్తూనే ఉన్నారు. అయితే... ఇది నాణేనికి ఒక కోణం మాత్రమే. మరో కోణంలో చూస్తే మహిళా ఉద్యోగులు, కార్మికుల భద్రత ప్రశ్నార్థకంగా మారింది.

కోల్‌కత్తాలోని ప్రభుత్వ ఆస్పత్రిలో ట్రైనీ డాక్టర్‌పై జరిగిన అత్యాచారం, హత్య మన దేశంలో ముఖ్యంగా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో మహిళా ఉద్యోగుల భద్రతకు సంబంధించిన చర్చను ముందుకు తెచ్చింది. వివిధ సర్వేల ప్రకారం మూడింట ఒకవంతు మంది మహిళలు పని ప్రాంతంలో ఏదో ఒక రకమైన శారీరక హింసను ఎదుర్కొంటున్నారు.

మహిళా సిబ్బందికి వారి పని ప్రాంతంలో ప్రమాదాలు పెరిగాయి. చాలా ప్రాంతాల్లో సీసీటీవీ నిఘా లేదు. సరైన నిఘా, రిపోర్టింగ్ యంత్రాంగం లేకపోవడంతో అనుచిత ప్రవర్తన, వేధింపులు పెరిగాయి. ప్రాథమిక భద్రతా చర్యల గురించి చాలా సంస్థలలో మహిళా ఉద్యోగులకు అవగాహన కలిగించడం లేదు.

గార్మెంట్ ఫ్యాక్టరీలలో ఎక్కువమంది కార్మికులు మహిళలే. అయితే పురుషులతో పోల్చితే వారికి తక్కువ వేతనం ఇస్తున్నారు. వేతన అసమానతలతో పాటు పనిప్రాంతంలో ప్రమాదాలు, పురుషాధిపత్య వేధింపులు ఎదుర్కొంటున్నారు. పరిశ్రమలలో మహిళాకార్మికులకు మౌలిక సదుపాయాల కొరత ఉంది.

'బిజినెస్ అండ్ హ్యూమన్ రైట్స్' రిపోర్ట్ మన దేశంలో గార్మెంట్ ఫ్యాక్టరీలలో మహిళా కార్మికులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను వెలుగులోకి తీసుకువచ్చింది. నిజానికి 'ఇది కేవలం గార్మెంట్ పరిశ్రమలకు సంబంధించిన రిపోర్ట్ మాత్రమే' అనుకోనక్కర్లేదు. చిన్నా, పెద్ద తేడాలతో ఎన్నో పరిశ్రమలలో వేరు వేరు రూపాల్లో ఇదే పరిస్థితి ఉంది.

కోవిడ్ మహమ్మారి ఉమెన్ హెల్త్ వర్కర్‌లకు ప్రమాదాలు తెచ్చింది. విధి నిర్వహణలో చనిపోయిన వారు కూడా ఉన్నారు. అయినా వెనక్కి తగ్గలేదు.

నిరాశ పడే పరిస్థితులు రావచ్చు, భద్రతాపరమైన సమస్యలు ఉండవచ్చు....ఒకటి, రెండు అని కాదు....సవాలక్ష సమస్యలు ఎదురైనా మహిళా శ్రామిక శక్తి వెనక్కి తగ్గడం లేదు.

ఎందుకంటే వారు...

చరిత్ర వింటూ వచ్చారు. మరో చరిత్ర నిర్మించాలనుకుంటున్నారు.

పిల్లలకు చెప్పాల్సిన మాయాబజార్ పాఠాలు



'మీరు ఉద్దండ పండితులేగాని ఉండాల్సిన బుద్ధి మాత్రం లేదయ్యా' అంటాడు శకుని.
ర్యాంకులు వేరు... కామన్‌సెన్స్ వేరు...
ఈ సంగతి పిల్లలకు ఎవరు చెప్పాలి?
'ముక్కోపానికి విరుగుడు ముఖస్తుతి ఉండనే ఉంది' అంటాడు ఇదే శకుని.
ఈ చిట్కా చెప్పడానికి పెద్దలకు తీరిక ఎక్కడిది?
అస్మదీయులు ఎవరో తస్మదీయులు ఎవరో తెలుసుకోకపోతే పిల్లల అడుగులు పడేదెలా?
హాయ్ హాయ్ నాయకా.. హోయ్ హోయ్ నాయకా...
నాయకత్వ లక్షణాలు ఎవరికి ఉంటాయి?
తెలుగువారికి మాత్రమే ఉన్న వ్యక్తిత్వ వికాస సర్వస్వం 'మాయాబజార్' సినిమా.
ఈ సెలవుల్లో పెద్దలు పిల్లలతో ఈ సినిమా చూడాలి. వివరించాలి.



'మాయాబజార్' 1957లో విడుదలైన గొప్ప తెలుగు చిత్రం. భారతంలోని పాత్రలకు కొద్దిపాటి కల్పన జత చేసి మలచిన ఈ సినిమా ఎందుకు ఇంతకాలం ఆదరణ పొందుతూ ఉందంటే అది ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉండే మానవ స్వభావాలను చిత్రించింది కనుక. నేడు ఎదురుపడే మనుషులు ఎలా ఉంటారో ఈ సినిమాలో పాత్రలు అలా ఉంటాయి. అందుకే వాటితో తమను తాము ఐడెంటిఫై చేసుకున్న ప్రేక్షకులు ఎన్నో పాఠాలు నేర్చుకుంటారు. అర్థం చేసుకుంటారు. పిల్లలకు ఈ సినిమా గొప్ప వినోదంగా ప్రారంభమవుతుంది. ఐదేళ్ల వయసు పిల్లల నుంచి ఈ సినిమాను ఎంజాయ్ చేస్తారు. చూసేకొద్దీ ఎదిగే కొద్దీ వారికి సినిమా కొత్తగా అర్థమై మరింతగా నచ్చుతుంది. ఈ సినిమాకు ఫ్యాన్స్ అయిపోతారు. అలా తరతరాలుగా ఫ్యాన్స్ అయ్యేలా చేసుకుందీ సినిమా. గతంలో ప్రతి వేసవిలో ఈ సినిమా రీరిలీజ్ అయ్యేది. ఇప్పుడు ఓటిటీల్లో... యూట్యూబ్‌లో కలర్‌లో ఉంది. పిల్లలతో ఒకటికి రెండుసార్లు చూసి వారికి చెప్పాల్సిన పాఠాలు చాలానే ఉంటాయి.

1. బాల అభిమన్యు తన విలువిద్య గురించి ఇలా అంటాడు: అత్తయ్యా... నువ్వు జడవకుండా నుంచో... నీ ముక్కుకు తగలకుండా నత్తును కొడతాను.

పిల్లలకు చెప్పాలి: నత్తు అంటే ముక్కుకు పెట్టుకునే ఆభరణం. విలువిద్య నేర్చుకుని ఎవరైనా సరే పండునో కాయనో కొట్టగలరు... కాని ముక్కుకు తగలకుండా నత్తును కొడతానంటున్నాడంటే విలువిద్య చాలా గొప్పగా నేర్చుకున్నాడన్న మాట. మనం చదివినా, ఆటల్లో ప్రవేశించినా, కళల్లో ఉన్నా ఆ స్థాయి పరిణితి సాధించాలి. అభిమన్యుడిని ఆదర్శంగా తీసుకోవాలి.

2. శ్రీకృష్ణుడు 'సత్యపీఠం' తీసుకువస్తాడు. అలాగే 'ప్రియదర్శిని' కూడా చూపిస్తాడు.

పిల్లలకు చెప్పాలి 'సత్యపీఠం' ఆనాటి లై డిటెక్టర్. మన పూర్వికులు శాస్త్ర పరంగా గొప్ప ప్రయోగాలు చేశారు. ఊహలు చేశారు. శాస్త్రజ్ఞుల ఊహలో లేని కాలంలో 'సత్యపీఠం' ఊహ చేయడం మనవారి గొప్పతనం. అలాగే వీడియో కాల్ చేసుకునేలా ల్యాప్‌టాప్ లాంటి 'ప్రియదర్శిని'ని చూపించారు. సైన్స్ దృష్టి కోణం నుంచి పురాణాలు చూస్తే చాలా ఇంటెరెస్టింగ్ విషయాలు తెలుస్తాయని చెప్పాలి.



3. శకుని పాచికలు వేస్తూ అంటాడు: ఈ పాచికలతో ఎవరినైనా సర్వనాశనం చేయగలను.

పిల్లలకు చెప్పాలి: జూదం వ్యసనం. అందులో మోసం ఉంటుంది. నష్టం ఉంటుంది. ఒక్కసారి వ్యసనాల్లో దిగితే తిరిగి రావడం కష్టం. నేటి రోజుల్లో ఆన్‌లైన్ గేమింగ్ కూడా అలాంటి వ్యసనమే. బెట్టింగ్ యాప్‌లు కూడా వ్యసనమే. ఆల్కహాల్, డ్రగ్స్ కూడా వ్యసనాలే. వ్యసనాల వల్ల పాండవులు రాజ్యాలను కోల్పోయారు. అందువల్ల ఎప్పుడూ వ్యసనాల జోలికి పోకూడదు.

4. శర్మ, శాస్త్రి వచ్చి లక్ష్మణ కుమారుణ్ణి పొగుడుతూ 'పురోగమించుట వారికి తెలుసు... తిరోగమించుట తమకు తెలుసు' అంటారు.

పిల్లలకు చెప్పాలి: గొప్పలు చెప్పుకోవడం, పొగడ్తలకు పడిపోవడం అల్పుల లక్షణం అని, లక్ష్మణ కుమారుడు అలాంటి వాడని చెప్పాలి. మనకు ఎంత ప్రతిభ ఉన్నా గొప్పలు చెప్పుకోకూడదని నేర్పాలి. లేని ప్రతిభ ఉన్నట్టుగా కల్పించి చెప్పి అభాసుపాలు కాకూడదని చెప్పాలి. మన బలహీనతను వాడుకుంటూ కొందరు చుట్టూ చేరి మోసం చేసి పబ్బం గడుపుతారనీ అలాంటి వారిని గుర్తించి దూరం ఉండాలి చెప్పాలి.

5. రాజ్యం పోయాక సుభద్ర వస్తే బలరాముని ఇంట్లో పరాభవం

పిల్లలకు చెప్పాలి: కొందరు మనుషులు అభిమానాన్ని బట్టి గాక స్థితిని బట్టి గౌరవిస్తారని, మనం కష్టంలో ఉంటే వారు అసలు రూపు చూపిస్తారని అలాంటి వారిని చూసి జాలి పడాలి తప్ప బాధ పడకూడదని నేర్పాలి. డబ్బుకు అతీతమైన విద్యాబుద్ధులు, వ్యక్తిత్వం శాశ్వతమని, వాటికే లోకంలో విలువ, గౌరవం అని చెప్పాలి.

6. ఘటోత్కచుడి ప్రవేశం

పిల్లలకు చెప్పాలి: మన దేశంలో అడవుల్లో జీవించేవారు ఉంటారని వారిని గిరిజనులు, ఆదివాసీలు అంటారనీ వారి కట్టు, బొట్టు, భాష, యాస, ఆచారాలు వేరని... మనం నాగరికులం అయినంత మాత్రాన వారిని చిన్నచూపు చూడకూడదని. వారెంతో మంచి వారని, అడవులు వారి ఆధారం అని వాటిని నరికి లాక్కుని వారికి హాని కలిగించడం తప్పు అని నేర్పాలి. 'అస్మదీయులు' అంటే ఫ్రెండ్స్ అనీ, ఆదివాసీలకు మనం అస్మదీయులుగా ఉండాలని చెప్పాలి.

7. దుష్ట చతుష్టయం

పిల్లలకు చెప్పాలి: దుర్యోధనుడు, దుశ్శాసనుడు, శకుని, కర్ణుడు... వీరు నలుగురిని దుష్ట చతుష్టయం అంటారని చతుష్టయం అంటే నాలుగు అని చెప్పాలి. చెడు ఆలోచనలు చేసేవారితో స్నేహం చేస్తే మనం కూడా చెడ్డవాళ్లం అవుతామని చెడ్డపనులు చేయడం వల్ల ప్రమాదంలో పడతామని హెచ్చరించాలి.

8. గింబళి, గిల్పం కావాలని డిమాండ్

పిల్లలకు చెప్పాలి: స్నేహితులైనా, బంధువులైనా న్యాయమైన సాయం, కోరిక కోరితే నెరవేర్చాలని, అదే మన మంచితనం సాకుగా తీసుకుని గొంతెమ్మ కోరికలు కోరితే వారికి బుద్ధి చెప్పాలని నేర్పాలి. 'కంబళి', 'తల్పం' కాదని 'గింబళి', 'గిల్పం' కోరిన శర్మ, శాస్త్రులకు చిన్నమయ్య బుద్ధి చెప్పే దృశ్యాలు పిల్లలకు ఎంతగానో నవ్వు తెప్పిస్తాయి.

9. శాకంబరీదేవి ప్రసాదం- వివాహ భోజనంబు

పిల్లలకు చెప్పాలి: తెలుగువారి భోజనానికి అనేక ప్రత్యేకతలు ఉన్నాయని ప్రతి ప్రాంతానికీ సమూహాలకు వారివైన ఆహార అలవాట్లు ఉంటాయని, వాటిని గౌరవించాలని మన ఆహారపు అలవాట్లను పాటించాలని నేర్పించాలి. గోంగూరను శాకంబరీ దేవి ప్రసాదం అంటారని తెలుగువారికి గోంగూర ఇష్టమని చెప్పాలి. భక్ష్యాలు, చిత్రాన్నాలు, పానీయాలు, కూరగాయలు అంటే ఏమిటో వాటి తేడాలేమిటో చెప్తే సరదా పడతారు.

10. చినమాయను పెనుమాయ

పిల్లలకు చెప్పాలి: ఏ పనైనా నిజాయితీగా చేస్తే ఫలితం ఉంటుందని.. మాయతో కపటంతో శశిరేఖను లక్ష్మణ కుమారుడికి ఇచ్చి పెళ్లి చేయాలని కౌరవులు భావిస్తే శ్రీకృష్ణుడు, ఘటోత్కచుడు పెనుమాయతో ఆ పెళ్లిని పెటాకులు చేశారని... తగిన శాస్తి జరిగిందని... చెడ్డవాళ్లు ఎప్పటికీ ఓడిపోతారని, మంచితనంతో ఉంటేనే గెలుస్తామని బోధించాలి.

కె.